



Serie “Mujeres habitando la Ciudad de México”

BOLETÍN

Mujeres y autocuidado

El autocuidado puede entenderse como la incorporación de prácticas y hábitos orientados a sostener la calidad de vida, favoreciendo la preservación de la salud y bienestar físico, mental y emocional, así como la prevención y atención de enfermedades (OMS, 2026). Implica aprender a cuidarse, conocerse mejor y reconocer las propias necesidades.

En México, **el autocuidado fue reconocido por primera vez como un derecho humano** el 18 de octubre de 2023, cuando la Primera Sala de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) determinó que el derecho al cuidado comprende tres dimensiones inseparables: cuidar, recibir cuidados y ejercer el autocuidado. Posteriormente, en el ámbito internacional, en 2025, la Corte Interamericana de Derechos Humanos emitió la **Opinión Consultiva 31/25**, mediante la cual reconoció el cuidado como un derecho humano autónomo y destacó la importancia del autocuidado como una dimensión fundamental para garantizar el bienestar y la autonomía de las personas.

Con base en estos avances normativos, la Ciudad de México impulsó la construcción de un marco institucional orientado a garantizar las condiciones necesarias para ejercer este derecho. En mayo de 2026, se aprobó la reforma a los artículos 3 y 9 de la Constitución Política de la Ciudad de México. En estos ordenamientos, se deja claro que el bienestar de las personas no depende únicamente de esfuerzos individuales, sino también de las condiciones sociales e institucionales que lo hacen posible.

En este sentido, reconocer que el bienestar depende de las condiciones sociales e institucionales implica también advertir que dichas condiciones no se distribuyen de manera equitativa entre todas las personas. Las desigualdades en el uso del tiempo, la distribución de las responsabilidades y los trabajos de cuidado generan experiencias diferenciadas de bienestar. Históricamente, la división sexual del trabajo ha asignado a las mujeres el rol socialmente naturalizado de cuidadoras primarias de los hogares, las infancias, las personas mayores y las comunidades. Esta sobrecarga no solo se traduce en jornadas desproporcionadas de trabajo no remunerado, sino también en una carga mental permanente e invisibilizada que afecta su salud física, emocional y psicológica.

En este escenario, la abnegación ha sido socialmente promovida como una virtud femenina, el cuidado es considerado como una expresión de amor o responsabilidad familiar, generando que muchas mujeres prioricen de manera constante las necesidades de otras personas por encima de las propias, reduciendo sus posibilidades de descansar, atender su salud y disponer de espacios para sí mismas (Federici, 2013). Además, la decisión de priorizarse a una misma suele ser castigada con el estigma y la culpa internalizada.



El Día Internacional del Autocuidado (24 de julio) fue impulsado por la **International Self-Care Foundation (ISF)** con el propósito de promover el autocuidado como un componente esencial para la salud y el bienestar de las personas. La fecha fue elegida por su significado simbólico: **el autocuidado debe practicarse las 24 horas del día, los siete días de la semana**, y no limitarse a acciones ocasionales. Esta conmemoración ha contribuido a posicionar el autocuidado en la agenda internacional de la salud pública, promoviendo estrategias orientadas a la prevención de enfermedades, la alfabetización en salud y el fortalecimiento de la autonomía de las personas para tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Representa una oportunidad para reflexionar acerca de las condiciones sociales, económicas y culturales que hacen posible el ejercicio del autocuidado, así como de la necesidad de impulsar políticas públicas que garanticen este derecho en condiciones de igualdad.

De este modo, aunque hoy el autocuidado es reconocido como un derecho humano, en la práctica persisten mandatos sociales y de género que exigen a las mujeres mantenerse permanentemente disponibles para las y los demás: cuidar a la familia, sostener el hogar, escuchar, resolver las necesidades y la logística cotidiana de otras personas, muchas veces, a costa de su propio tiempo, energía y bienestar. Como resultado, cuando una mujer decide priorizar sus necesidades, establecer límites o atender su propia salud, suele enfrentar cuestionamientos y sanciones sociales que evidencian la persistencia de estas desigualdades.

Debido a que el autocuidado desafía estas normas y relaciones de poder, trasciende el ámbito de la responsabilidad individual y adquiere una dimensión profundamente política. Desde esta perspectiva, Audre Lorde (1988) plantea que el autocuidado constituye una forma de resistencia frente a las estructuras que históricamente han limitado la autonomía y el bienestar de las mujeres. Su reflexión permite comprender el autocuidado a partir de tres dimensiones fundamentales:

Desarticula la visión privada y mercantilizada del bienestar, dejando en claro que el autocuidado no responde a lógicas de consumo o confort individual, sino que constituye una estrategia primaria de sobrevivencia física y política.

Lo vincula directamente con la sostenibilidad de la vida: si quienes sostienen de manera cotidiana las redes familiares y comunitarias se agotan o enferman, la vida social misma se vuelve insostenible, por lo que resguardar la salud propia es la primera línea de defensa para posibilitar cualquier forma de autonomía.

Lo posiciona como un acto de desobediencia estructural, dado que en un contexto que exige a las mujeres la entrega incondicional hasta el desgaste, la decisión de frenar, fijar límites, descansar y atender la salud interrumpe de manera activa la lógica de la sobreexplotación.

“Cuidarme a mí misma no es auto indulgencia, es auto preservación y eso es un acto político.”

—Audre Lorde (1934–1992), teórica feminista, poeta, ensayista y una de las activistas afrodescendientes más influyentes del siglo XX.

Comprender el autocuidado como una práctica de resistencia y preservación de la vida frente a contextos de opresión, particularmente para quienes enfrentan desigualdades históricas, implica reconocer que el bienestar personal no ocurre en el aislamiento ni es un privilegio, sino que requiere de condiciones materiales, de tiempo libre garantizado y de un enfoque interseccional que reconozca las posibilidades de descansar.

El autocuidado frente a las desigualdades estructurales

El creciente reconocimiento del autocuidado como un derecho humano ha contribuido a que cada vez más mujeres incorporen este tema en sus conversaciones cotidianas y reconozcan la importancia de atender su salud física, mental y emocional. Sin embargo, conforme el concepto se ha popularizado, también ha experimentado un proceso de transformación que ha modificado parte de su significado original. Lo que desde distintas perspectivas feministas se planteó como una práctica para preservar la vida, fortalecer la autonomía y resistir las desigualdades, hoy también convive con discursos que lo presentan como un estilo de vida asociado al consumo, al desarrollo personal y al rendimiento individual.

En este contexto, el autocuidado se presenta como parte de una amplia oferta de bienes, servicios y experiencias. Productos para el cuidado personal, aplicaciones de bienestar, programas de ejercicio, alimentación especializada, suplementos, terapias, cursos, retiros y una gran diversidad de contenidos digitales son promovidos como herramientas para alcanzar una vida más saludable y equilibrada. Sin embargo, esta oferta responde con frecuencia a una lógica de consumo paliativo que opera como un mecanismo de anestesia social frente a las violencias estructurales que atraviesan la vida de las mujeres. **El mercado ofrece “parches”** y soluciones individuales rápidas, no para transformar las causas profundas del agotamiento ni restituir la fuerza vital de los cuerpos, sino para hacer funcional el dolor y favorecer que las mujeres retornen rápidamente a dinámicas de sobreexplotación y servicio (Cabnal, 2018).

Las redes sociales han desempeñado un papel fundamental en esta transformación. A través de plataformas digitales circulan diariamente miles de publicaciones que muestran rutinas de autocuidado, hábitos saludables y recomendaciones para alcanzar el equilibrio físico y emocional. Estas representaciones no solo **promueven formas específicas de consumo**, sino que también construyen nuevos estándares sobre lo que significa “cuidarse”. A los ideales de belleza se suman expectativas

relacionadas con la alimentación, el ejercicio, la salud mental, la productividad, la estabilidad emocional y la capacidad de mantener un equilibrio permanente entre la vida personal, familiar y laboral.

A esta lógica se suma otro fenómeno: **la transformación del bienestar en una obligación permanente.** Como



consecuencia, se espera que las mujeres

trabajen constantemente sobre sí mismas para mejorar su apariencia, gestionar adecuadamente sus emociones, desarrollar resiliencia, fortalecer la autoestima, mantener hábitos saludables y proyectar una imagen continua de equilibrio y éxito. En estas circunstancias, el autocuidado deja de ser únicamente una práctica orientada al bienestar para convertirse en un nuevo mandato de productividad, donde siempre parece posible —y necesario— optimizar el cuerpo, la mente y las emociones (Gill & Orgad, 2022).

Esto resulta problemático porque parte del supuesto de que todas las mujeres cuentan con las mismas oportunidades para ejercer el autocuidado. Mientras algunas mujeres cuentan con tiempo, recursos y acceso relativamente sencillo a servicios especializados o pueden disponer de tiempo para realizar actividades recreativas, otras enfrentan limitaciones materiales que condicionan profundamente sus posibilidades. Cuando estas desigualdades desaparecen del discurso, el autocuidado deja de comprenderse como un derecho y comienza a presentarse como una cuestión de voluntad individual.

El problema no radica en realizar actividades que favorezcan la salud o el bienestar, sino en convertirlas en obligaciones individuales desvinculadas de las condiciones sociales que las hacen posibles. Recuperar el sentido político del autocuidado resulta fundamental. Más que un conjunto de prácticas orientadas al consumo o al perfeccionamiento personal, constituye una estrategia para sostener la vida, fortalecer la autonomía de las mujeres y construir relaciones de cuidado más justas. Ello implica reconocer que el autocuidado no debe entenderse como un privilegio reservado para quienes pueden consumir determinados bienes o servicios, ni como un mandato adicional que las mujeres deban cumplir para demostrar bienestar. Por el contrario, se trata de un derecho cuyo ejercicio requiere tiempo, recursos, corresponsabilidad social y políticas públicas que garanticen que todas las mujeres puedan cuidar de sí mismas en condiciones de igualdad.

La culpa de priorizarse y el agotamiento emocional

Uno de los obstáculos para el ejercicio del autocuidado es la culpa asociada a priorizar las propias necesidades. Descansar, establecer límites, dedicar tiempo al ocio o aten-

der la salud física y emocional suele percibirse como un acto egoísta cuando históricamente se ha esperado que las mujeres coloquen el bienestar de otras personas por encima del suyo. Este sentimiento surge de un proceso de socialización que vincula el valor de las mujeres con su capacidad para cuidar, servir y permanecer disponibles para las demás personas.

Las consecuencias de esta sobrecarga trascienden el ámbito doméstico. La exposición continua a múltiples responsabilidades incrementa el riesgo de ansiedad, estrés, agotamiento crónico, trastornos del sueño, dificultades para concentrarse, depresión y síndrome de desgaste profesional (*burnout*). Este agotamiento se intensifica en un contexto donde persisten mandatos de hiperproductividad y que exigen a las mujeres responder simultáneamente a las responsabilidades laborales, familiares y de cuidados. De acuerdo con la Encuesta sobre la carga mental del trabajo de cuidados no remunerado, el **82% de las mujeres** manifestó **sentir malestar** cuando no logra atender todas las necesidades de cuidado; el **68%** señaló **haber dejado de realizar actividades personales** por dichas responsabilidades y el **70%** afirmó **haber modificado proyectos o planes de vida** por esta misma razón (CECRIGE, Universidad Iberoamericana, 2026).

La culpa refuerza este ciclo de sobrecarga al dificultar que las mujeres reconozcan como legítimo el tiempo destinado a sí mismas, reproduciendo la idea de que el bienestar propio debe ocupar un lugar secundario. De esta manera, el autocuidado deja de experimentarse como un derecho para convertirse en una práctica condicionada por expectativas sociales que continúan privilegiando el cuidado hacia las demás personas.

Reconocer la culpa como una construcción social y no como una responsabilidad individual constituye un paso fundamental para ejercer el autocuidado plenamente. Ello implica cuestionar los mandatos de género que sostienen la disponibilidad permanente de las mujeres, redistribuir las responsabilidades de cuidado y generar condiciones que permitan priorizar el propio bienestar sin experimentar culpa ni enfrentar sanciones sociales (Rojas, 2022).

Pobreza de tiempo y derecho al descanso

La **pobreza de tiempo** constituye una de las principales expresiones de las desigualdades de género que limitan el ejercicio del autocuidado. **No se refiere únicamente a disponer de menos horas libres, sino a contar con menores posibilidades para decidir cómo utilizar el propio tiempo.** La acumulación de trabajo remunerado, trabajo doméstico, cuidados no remunerados y tiempos de traslado reduce las oportunidades de descanso, recreación, actividad física y atención de la propia salud (Pedraza, 2026).

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) (INEGI, 2025), las **mujeres destinaron el 66.8% del tiempo total de trabajo a actividades no remuneradas**, mientras que los **hombres dedicaron el 33.2%**. Asimismo, considerando el tiempo total de trabajo semanal, **las mujeres trabajaron en promedio 61.1 horas**, frente a **58 horas de los hombres**, lo que representa una **brecha de 3.1 horas**.

Aunque la participación de las mujeres en el trabajo remunerado ha aumentado durante las últimas décadas, este cambio no ha sido acompañado por una redistribución proporcional de las tareas domésticas y de cuidados. Como resultado, muchas enfrentan una doble o incluso triple jornada que limita sus posibilidades de acceder al descanso, la formación académica, la participación comunitaria, la recreación, el ejercicio físico y el desarrollo profesional (Román et al., 2025).

La pobreza de tiempo también se manifiesta en las formas de movilidad urbana. En las ciudades, las mujeres realizan con mayor frecuencia desplazamientos a pie y en transporte público para acudir al trabajo, a los centros educativos o para realizar actividades de cuidado. Además, sus recorridos suelen ser más complejos, ya que combinan múltiples destinos y frecuentemente implica trasladarse con niñas, niños, personas adultas mayores o personas con discapacidad. Estas condiciones incrementan el tiempo destinado a la movilidad cotidiana (INEGI, 2020; Falú, 2023).

Reivindicar el derecho al descanso implica reconocer el valor social de los cuidados y avanzar hacia una redistribución más equitativa del tiempo. En una sociedad que continúa asociando el valor de las mujeres con la productividad y la disponibilidad permanente para atender a otras personas, descansar representa también una forma de cuestionar los mandatos que sostienen la sobrecarga y de afirmar que el bienestar constituye un derecho indispensable para una vida digna (Urbina, 2026).

Organizaciones y redes que promueven el autocuidado

Entender el autocuidado como una práctica colectiva supone reconocer que el cuidado y el sostenimiento de la vida no dependen exclusivamente de los esfuerzos individuales de las mujeres, sino también de las relaciones, las redes de apoyo y las condiciones sociales e institucionales que hacen posible su bienestar. Sin embargo, estas condiciones se distribuyen de manera desigual. La violencia, el aislamiento, la sobrecarga de trabajo de cuidados, la discriminación y la exclusión dificultan el acceso a redes de apoyo y a entornos que favorezcan la corresponsabilidad del cuidado, limitando las posibilidades de ejercer el autocuidado.

En este contexto, fortalecer las redes comunitarias y garantizar el derecho al cuidado adquiere especial relevancia.

Diversas organizaciones y redes feministas han impulsado estrategias de autocuidado desde un enfoque de derechos humanos. Estas iniciativas también contribuyen a enfrentar de manera colectiva las exigencias cotidianas y las desigualdades que afectan la vida de las mujeres. Aunque algunas tienen un alcance nacional o regional, sus metodologías y experiencias han sido retomadas por colectivas, organizaciones y redes de mujeres en la Ciudad de México.

ALAS Violeta Atención Libre de Adicciones y Salud Mental para Mujeres A.C.

Organización de la sociedad civil que desarrolla proyectos de prevención, autocuidado y



promoción de la salud mental dirigidos a niñas, mujeres jóvenes y adultas. A través de talleres, materiales educativos, capacitación comunitaria y acompañamiento, impulsa estrategias para fortalecer el bienestar emocional, prevenir riesgos asociados al consumo de sustancias y promover redes de apoyo entre mujeres desde una perspectiva de género.

Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe (RSMLAC)

Organización feminista regional que impulsa procesos de formación en



Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe, RSMLAC

autocuidado feminista mediante materiales educativos, talleres y metodologías dirigidas a fortalecer la autonomía, el bienestar y el cuidado colectivo de las mujeres. Sus recursos han sido utilizados por organizaciones y colectivas feministas en México para promover prácticas de autocuidado desde un enfoque de derechos.

Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en México (RNDDHM)

Impulsa estrategias de autocuidado, cuidado colectivo y protección integral



IM-DEFENSORAS

para mujeres defensoras de derechos humanos mediante metodologías, talleres y espacios de acompañamiento. Como parte de la **Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras)**, ha realizado en la Ciudad de México actividades como el taller *Autocuidado, cuidado colectivo y sanación*, fortaleciendo el bienestar y la sostenibilidad de la labor de las defensoras.

Servicios públicos que promueven el autocuidado de las mujeres en la Ciudad de México

En la Ciudad de México, diversas instituciones y programas públicos ofrecen espacios y actividades gratuitas que pueden contribuir al ejercicio del autocuidado de las mujeres. A través de iniciativas orientadas al arte, la cultura, la actividad física, el aprendizaje, la recreación y el descanso, estos servicios favorecen el bienestar físico y emocional, fortalecen la convivencia comunitaria y generan oportunidades para que las mujeres destinen tiempo a sí mismas.

Casas de las 3Rs del cuidado (Reconocer, Redistribuir y Reducir los trabajos de cuidado)

Estos espacios ofrecen servicios gratuitos como lavanderías, comedores comunitarios, salas de lactancia, casas de día para personas mayores, espacios para la atención de niñas y niños, laboratorios clínicos, atención en salud, rehabilitación física, hidroterapia, así como spa comunitarios. Además de contribuir a reducir la carga de los trabajos de cuidado, brindan a las mujeres espacios para el descanso, el autocuidado y el acceso a servicios que favorecen su bienestar y autonomía.



Unidades de Transformación y Organización para la Inclusión y la Armonía Social (UTOPIÁS)

Algunas unidades ofrecen servicios como temazcales, spas sociales y masajes terapéuticos, además de actividades deportivas, culturales y recreativas de acceso gratuito.



Estos espacios buscan ampliar el acceso de la población al descanso, la recreación y el bienestar. Entre los complejos que cuentan con estos servicios se encuentran Meyehualco, Teotongo, Libertad, Olini y Tecoloxtitlán, donde las mujeres pueden acceder a alternativas públicas que favorecen el autocuidado y el disfrute del tiempo propio.

Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes (PILARES)

Además de su oferta educativa y cultural, algunos PILARES cuentan con talleres de herbolaria, huertos urbanos y disciplinas como Tai Chi, que promueven hábitos saludables y la convivencia comunitaria. Estos espacios gratuitos brindan oportunidades para que las mujeres fortalezcan prácticas de autocuidado, aprendizaje y desarrollo personal en sus comunidades.



Red de FAROS (Fábricas de Artes y Oficios)

Estos centros culturales comunitarios, coordinados por la Secretaría de Cultura de la Ciudad de México, ofrecen de manera gratuita talleres de yoga, meditación, danza, música, artes visuales y otras actividades de expresión artística.



Además de promover el acceso a la cultura, constituyen espacios donde las mujeres pueden dedicar tiempo a sí mismas, fortalecer vínculos comunitarios y participar en actividades que favorecen su bienestar emocional.

Audiorama de Chapultepec

Administrado por la Dirección del Bosque de Chapultepec, este espacio público gratuito está destinado al descanso, la lectura y la contemplación en un ambiente de silencio. Su diseño ofrece un entorno tranquilo donde las mujeres pueden hacer una pausa de las actividades cotidianas, dedicar tiempo a sí mismas y disfrutar de un espacio orientado al descanso y la reflexión.



"Sanarnos es un acto personal y político. Y aporta a tejer la red de la vida. Cuerpos sanados son cuerpos que se emancipan. Sanando tú, sano yo y sanando yo, sanas tú."

—Lorena Cabnal, feminista comunitaria maya-xinka de Guatemala.



Mujeres en la historia

¿Sabías que...?



Helen Rodríguez Trías fue una médica, pediatra y activista puertorriqueña, nacida el 7 de julio de 1929, reconocida por su defensa del derecho de las mujeres a la salud, la autonomía corporal y el acceso equitativo a los servicios de salud.

A lo largo de su trayectoria impulsó la educación para la salud, promovió el consentimiento informado y denunció las prácticas de esterilización forzada que afectaban principalmente a mujeres en situación de vulnerabilidad.



Su labor contribuyó a fortalecer el derecho de las mujeres a tomar decisiones libres e informadas sobre su cuerpo y su bienestar, sentando bases para comprender el autocuidado como una práctica vinculada con la autonomía, la información y el ejercicio de los derechos humanos. Falleció el 27 de diciembre de 2001, dejando un legado fundamental para la promoción de la salud y los derechos de las mujeres.

Recomendaciones



Los diarios del cáncer
Audre Lorde (2020)
Ginecosofía Ediciones

Poco ortodoxa
Studio Airlift | Real Film Berlin
Netflix



Ep. 14 - Autocuidado feminista -
Maria Fonet: Sanar para resistir
Punto Medio con Carmen Aub
Spotify

Referencias

- Ayuda en Acción. (2024, febrero 28). Salud mental y género: Estereotipos y prejuicios. <https://ayudaenaccion.org/blog/mujer/salud-mental-genero/>
- Cimacnoticias. (2024, 25 de julio). El autocuidado como una herramienta contra la desigualdad de género. <https://cimacnoticias.com.mx/2024/07/25/el-autocuidado-como-una-herramienta-contr-la-desigualdad-de-genero/>
- CISCSA Ciudades Feministas. (2021, octubre 25). Hacia Ciudades Feministas | E4 CIUDAD [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=FHhdmdF2Xc>
- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México. (2025, 7 de agosto). Histórico fallo reconoce el derecho humano al cuidado como derecho autónomo en la región latinoamericana. <https://cdhcm.org.mx/2025/08/historico-fallo-reconoce-el-derecho-humano-al-cuidado-como-derecho-autonomo-en-la-region-latinoamericana/>
- Corte IDH. (2025). La Corte Interamericana reconoce la existencia de un derecho humano autónomo al cuidado. [Comunicado de Prensa 55/2025]. https://www.corteidh.or.cr/docs/comunicados/cp_55_2025.pdf
- Dávila Landa, Angélica. (2026). Reparar la vida y el bienestar de quienes cuidan. La Cadera De Eva. Recuperado 13 de julio de 2026, de <https://lacaderadeeva.com/voces/reparr-la-vida-y-el-bienestar-de-quienes-hacen-cuidado/16315>
- Encuesta sobre la carga mental del trabajo de cuidados no remunerado - CECRIGE / EQUIDE. (2026). Recuperado 13 de julio de 2026, de <https://transparencia.iberomex.com/CECRIGE/>
- Falú, A. (2023). Manual 3. La perspectiva de género en las infraestructuras de vialidad y transporte. UNOPS. ONU Mujeres. Argentina. https://lac.unwomen.org/sites/default/files/2024-04/argentina_perspectivagenero_final_2_elisabet_golerons_0.pdf
- Federici, S. (2013). Revolución en punto cero: trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas. Traficantes de Sueños.
- Galindo, L. (2020, 27 de julio). El autocuidado entre mujeres y hombres es diferente. La Cadera de Eva. <https://lacaderadeeva.com/actualidad/el-autocuidado-entre-mujeres-y-hombres-es-diferente/1786>
- Género y movilidad en la Ciudad de México. Avances, retos y recomendaciones. (2024). Banco Mundial. Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México. Secretaría de Movilidad de la Ciudad de México. <https://www.semovi.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Publicaciones/Genero-y-Movilidad-en-la-Ciudad-de-Mexico.pdf>
- Hacia Ciudades Feministas. (2021, octubre 12). E2 Casa. [video] CISCSA Ciudades Feministas. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=7A2o2-NpEYA>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Movilidad cotidiana. Censo de Población y Vivienda. <https://www.inegi.org.mx/programas/cenpv/2020/#tabulados>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2025). Comunicado de prensa 121/25. Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT). https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/enut/enut2024_CP.pdf
- Lorde, A. (1988). A Burst of Light: Essays. Firebrand Books.
- Luchadoras. (2018, 14 de mayo). Lorena Cabnal: Sanación, feminismo y defensa comunitaria. <https://luchadoras.mx/mujeres/guerreras/lorena-cabnal-sanacion/>
- Moreno, S. (2025, noviembre 1). El derecho de las mujeres al descanso. Jurista Feminista. <https://sandramoreno.blog/2025/11/01/el-derecho-de-las-mujeres-al-descanso/>
- Nations, U. (s. f.). La Declaración Universal de los Derechos Humanos | Naciones Unidas. United Nations. United Nations. Recuperado 14 de julio de 2026, de <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Ocaña, L. E. C., González, J. E. W., & Farfán, C. R. (2025). Cuidar la vida: desafíos y prácticas en tiempos de desigualdad. Revista Digital Universitaria, 26(3). <https://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2025.26.3.9>
- Organización Mundial de la Salud. (2026). Autocuidado para la salud y el bienestar. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>
- Panesso, Y. A. (2007). Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8892865>
- Pastor, P. P. (2016, abril 11). Impacto de la desigualdad de género en la salud de las mujeres. Mujeres para la Salud. <https://www.mujeresparalasalud.org/impacto-de-la-desigualdad-de-genero-en-la-salud-de-las-mujeres/>
- ¿Por qué las mujeres están tan agotadas? El trabajo de cuidados y la carga mental. (2026, julio 7). ONU Mujeres - América Latina y el Caribe. <https://lac.unwomen.org/es/stories/noticia/2026/07/por-que-las-mujeres-estan-agotadas-el-trabajo-de-cuidados-yla-carga-mental>
- Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe. (2021). De cuerpomentespiritus: el autocuidado en los feminismos. Documento teórico. Módulo 1. https://reddesalud.org/anexos-aa-files/1342d291dfe7a4d531a2a778bc9da8e/1-teorico-de-cuerpomentespiritus_1.pdf
- Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe. (2021). Autocuidado interseccional: diversas y complejas. Documento teórico. Módulo 3. <https://reddesalud.org/anexos-aa-files/1342d291dfe7a4d531a2a778bc9da8e/modulo-3-teorico.pdf>
- Rojas Salazar, Marilú. (2022). Descolonizando la culpa desde el feminismo. Católicas por el derecho a decidir. México. <https://catolicasmexico.org/wp-content/uploads/2022/05/Descolonizando-la-culpa-CDD.pdf>
- Román, P., Sosa, M., & Cambrón, T. (2025). TRABAJO DE CUIDADOS Y TRABAJO DOMESTICO NO REMUNERADO: LA PRECARIEDAD DE LA POBREZA DE TIEMPO. APUNTES CON UNA MIRADA CUALITATIVA. Instituto de Investigaciones Jurídicas. https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/16/7782/6_7782.pdf
- Saavedra, L. D. (2017). Género y salud: estudio sobre la doble jornada laboral en las mujeres y su relación con el autocuidado de su salud. Trabajo presentado en el IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-067-714>
- Somos psicoterapia. (2025, 27 de enero). El boom del autocuidado: ¿Moda o necesidad real? <https://somospsicoterapia.es/blog/el-boom-del-autocuidado-moda-o-necesidad-real>
- Urbina, N. (2026, mayo 1). Huelga de cuerpos: El descanso como protesta feminista - UQUIRA. <https://uquiracom/blog/huelga-de-cuerpos-el-descanso-como-protesta-feminista/>

DIRECCIÓN EJECUTIVA DE IGUALDAD SUSTANTIVA

DIRECCIÓN DE CAPACITACIÓN, INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

JEFATURA DE UNIDAD DEPARTAMENTAL DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN